

2. Лазарус, Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования [Текст] / Эмоциональный стресс / Р.С. Лазарус / Под ред. Л. Лева. – Л., 1970. – 127 с.
3. Маслоу, А. Мотивация и личность. 3-е изд. / А. Маслоу, – СПб.: Питер, – 2003. – 352 с.
4. Серебрякова, Т.А. Психология стресса: Учебное пособие / Т.А. Серебрякова. – Н.Новгород: ВГИПУ, 2007. – 143 с.

**Демко К.С.** (Научный руководитель – Совейко Е.И.,  
магистр образования, старший преподаватель)  
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## **ВОСПРИЯТИЕ СТУДЕНТАМИ ТРУДНОСТЕЙ И СПОСОБЫ РЕАГИРОВАНИЯ НА НИХ**

Вопрос преодоления жизненных трудностей, является одним из актуальных в современной психологии. На протяжении всей жизни человек неизбежно попадает в сложные ситуации, которые требуют от него психологической устойчивости и умения находить выход. В каждой трудной ситуации студент оказывается перед выбором: сдаться или приложить все усилия, чтобы преодолеть их. Принятое решение в некоторой степени определяет его жизненную позицию.

Слободчиков И.М. из спектра проблем адаптации студентов к вузу выделяет: во-первых, проблему нахождения собственной ниши в новом коллективе и ситуацию взаимодействия с членами новой группы; во-вторых, изменение привычного режима функционирования; в-третьих, большие изменения связаны с перестройкой эмоциональных ощущений в рамках нового статуса, приобретением новых ролей. Однако, он обращает внимание на то, что труднее всего у студентов проходит адаптация к новым формам и методам работы (дидактическая адаптация) [1]. Целью данного исследования является рассмотрение ситуаций, которые студенты квалифицируют в качестве трудностей, и способы реагирования на них.

**Материал и методы.** Согласно цели, в данном исследовании были задействованы 20 студентов 3 курса специальности «Биология и химия». Трудности, с которыми встречаются студенты, были выделены в два этапа: сначала проведена беседа, затем разработана анкета, в которой необходимо было проранжировать предложенные трудности. Реагирование на трудности было исследовано с помощью «Тест-опросника диагностики механизмов психологической защиты» [2]. В исследовании применены качественные и количественные методы анализа. Математическое исследование проведено с помощью процедуры кросс-табуляции.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты изучения механизмов психологической защиты показывают, что преобладающим способом является адаптивный. Он отмечен у 65% студентов. Реже встречается психотический способ защиты, регистрирующийся у 20% респондентов. Некоторые студенты (10%) проявляют инфантильный механизм защиты. Отмечен единичный случай проявления невротического механизма защиты (5%).

Трудности, выделенные студентами, мы разделили на: связанные с учёбой, социальными взаимоотношениями, восприятием себя и взаимоотношениями с родителями. Отмечено, что значимыми для большинства студентов (64%) являются сложности, связанные с социальными взаимоотношениями. В анкетировании они были представлены примерами жизненных ситуаций, с которыми могут столкнуться студенты: из-за твоего поступка весь коллектив перестал с тобой общаться; рассказал ситуацию своему другу по секрету, на следующий день о ней узнали все; на паре услышал, что тебя обсуждают

в плохом русле. 16% студентов в качестве значимых выделяют трудности, связанные с отношениями с родителями. У 10% студентов главными отмечены трудности, связанные с восприятием себя и проблемами с учебной деятельностью.

Студенты отмечают, что, реагируя на трудности, связанные с восприятием себя, чаще расстраиваются. Так как эта реакция отмечена у 36% студентов. Реже отмечалось безразличие и волнение, которое составило 27%. Некоторые (10%) испытывали злость.

Реагируя на трудности, связанные с социальными отношениями, студенты чаще расстраиваются. Эта реакция отмечена у 37% студентов. Реже отмечалось безразличие – у 26% испытуемых. У некоторых вызывало злость – 21% студентов. Меньшая часть волновалась, испытывая социальные трудности (16%).

Студенты отмечают, что, реагируя на трудности, связанные с учебой, чаще всего испытывают волнение. Эта реакция отмечена у 47% респондентов. Реже испытывали волнение – 32% студентов. Некоторые испытуемые испытывали безразличие (21%).

Отмечено, что на трудности, связанные с отношениями с родителями, студенты чаще испытывают злость 64%. Реже студенты расстраиваются 26%. Некоторые студенты будут испытывать волнение и безразличие 5%.

Среди студентов, имеющих преобладающие психотические способы защиты, 50% в качестве основных жизненных сложностей выделяют социальные, по 25% – сложности с самооценкой и родителями.

Все студенты, принявшие участие в исследовании, имеющих преобладающие инфантильные и невротические способы защиты, в качестве основных жизненных сложностей выделяют социальные.

Среди студентов, имеющих преобладающие адаптивные способы защиты, 70% в качестве основных жизненных сложностей выделяют социальные, по 15% – сложности с родителями и в области учебы.

**Заключение.** Проанализировав сложности, с которыми сталкиваются студенты, можно сделать следующие выводы. Для большинства студентов в качестве наиболее значимых отмечаются сложности в социальных отношениях. По нашему мнению, это связано с ведущей деятельностью юношеского возраста, значимостью построения близких отношений, поиском дружбы как прочной и глубокой эмоциональной привязанности, отстаивание своей позиции в коллективе и обществе.

Большинство студентов имеют адаптивные способы защиты. Эта психологическая защита может рассматриваться как система стабилизации личности, проявляющаяся в устранении или сведении к минимуму отрицательных эмоций чувства тревоги, возникающих при критическом рассогласовании картины мира с новой информацией. У студентов с адаптивными способами психологических защит в качестве жизненных трудностей отмечаются трудности в области учебы. Это также связано с ведущей деятельностью возраста. Ведущей деятельностью в юношеском возрасте является учебно-профессиональная деятельность – это особая форма учебной деятельности, результатом которой является формирование профессиональных знаний, умений и навыков, а также развитие профессиональных способностей. Это является важным фактором для студентов, так как от этого будет зависеть их успешность в выборе и в овладении будущей профессией.

#### **Список использованной литературы:**

1. Слободчиков, И.М. Переживание одиночества в контексте проблем психологической адаптации студентов психолого-педагогических вузов / И. М. Слободчиков // Психологическая наука и образование. – 2005. – №4. – С. 71–77.
2. Пилюгина, Е.Р. Методика измерения психологической защиты / Е.Р. Пилюгина, Р.Ф. Сулейманов // Экспериментальная психология. – 2020. – Том 13. – № 2. – С. 194–209.